Fußballtraining

KARTOTHEK

SPIELE FÜR E-JUNIOREN

Fußballtraining KARTOTHEK

TRAINIEREN MIT E-JUNIOREN – VIEL SPIELEN, WENIG ÜBEN LASSEN

E-Junioren sind Kinder. Entsprechend müssen ihre Trainingseinheiten dem berechtigten Wunsch nach vielen Fußballspielen nachkommen. E-Junioren sind neu- und wissbegierig, sie wünschen sich vom Trainer eine Vielzahl von Informationen, Tipps und Anregungen in immer neuen Trainingsformen. Ihrem Lerneifer begegnen wir am besten mit einem umfangreichen Spielkonzept und spielnahen Übungen. In kleinen Spielformen können alle technischen und individualtaktischen Elemente erarbeitet werden. Zusätzlich werden die Kinder immer neuen Spielsituationen ausgesetzt und müssen rasch eine Vielzahl von Entscheidungen treffen, sodass ihre kognitiven Fähigkeiten und ihre Entscheidungskompetenz nach dem 4-Phasen-Modell (Wahrnehmen – Verstehen – Entscheiden – Handeln) intuitiv trainiert werden.

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek besteht aus 50 Trainingsformen, die motivierende Spielstunden für E-Junioren garantieren. Aus den Trainingsformen der Kategorien **Koordination, Dribbeln, Passen, Torschuss** und **Kleine Fußballspiele** können immer neue Trainingseinheiten zusammengestellt werden.

DIE AUTOREN

DIMITRIOS HRISSANTHOU

... geboren 1975 in Werdohl, ist DFB-B-Lizenz-Inhaber, Ausbilder für das neue DFB-Kindertrainer-Zertifikat und trainiert die U9-Junioren des 1. FC Köln. Davor war er lange Jahre als E-, F- und Bambinitrainer für den SC Fortuna Köln in der Südstadt tätig.

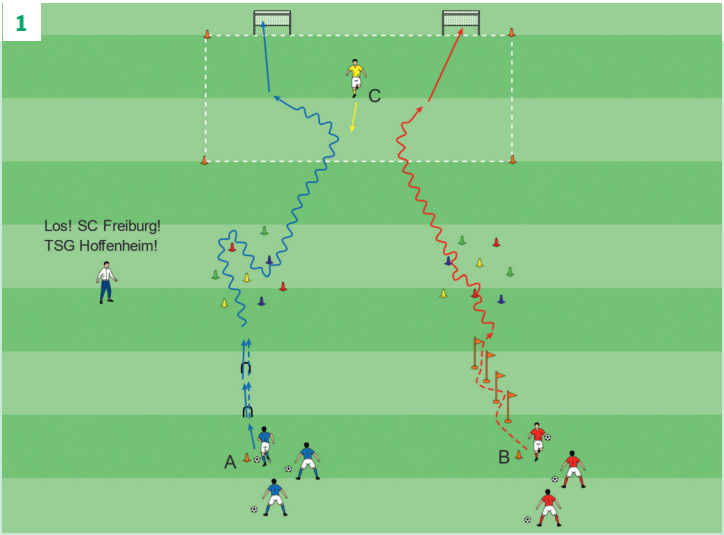
THOMAS STAACK

... geboren 1972 in Lübeck, ist vielen Lesern als Autor der Fachzeitschrift „Fußballtraining Junior“ und des beliebten Webportals „Training Online“ auf DFB.de bekannt. Der DFB-B-Lizenz-Inhaber ist Juniorentrainer und sportlicher Leiter Kinderfußball von „Vorwärts Spoho“ in Köln. Er hat vielseitige Trainingserfahrungen bei unterschiedlichen Vereinen im Norden, Süden und Westen Deutschlands gesammelt und sich schwerpunktmäßig dem Kinderfußball gewidmet.

DIE AUTOREN

DIMITRIOS HRISSANTHOU und **THOMAS STAACK** sind Referenten Kinderfußball im Fußballverband Mittelrhein und Koordinatoren der 3-gegen-3-Liga Köln. Beide haben sich während der Einführung der neuen Spielformen im Kinderfußball in Köln kennen- und schätzen gelernt und arbeiten seit über 4 Jahren intensiv an umfassenden Reformen und Verbesserungen des Kölner Kinderfußballs. Als langjährige Trainer tauschen sie sich regelmäßig über geeignete Trainingsmethoden und -inhalte für Kinder aus und entwickeln oft gemeinsam neue Ideen und Trainingsformen für das Kindertraining.

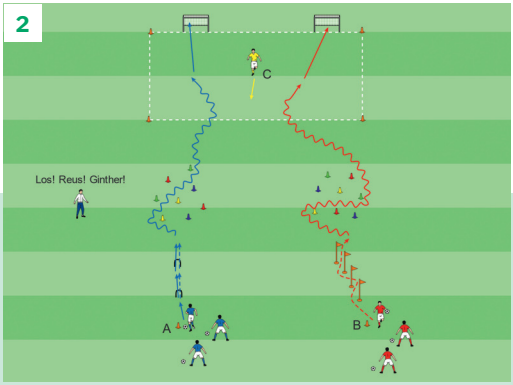
KOORDINATION



BUNDESLIGA-WETTRENNEN

ORGANISATION

> Eine 10 x 20 Meter große Zone mit 2 Minitoren markieren.
> 5 Meter entfernt links und rechts vor der Zone je 8 Hütchen in 4 Farben und 2 Hürden bzw. 4 Stangen aufstellen.
> Die Kinder mit Bällen auf die Positionen A und B verteilen.
> C steht in der Zone.



ABLAUF

> Auf Trainerkommando starten A und B: A lupft und springt über die Hürden, B läuft mit Ball in der Hand rückwärts durch die Stangen.
> Der Trainer ruft die Namen von 2 Bundesligavereinen. A und B umdribbeln die farblich dazu passenden Hütchen und schließen in der Zone auf eines der Minitore ab.
> C verteidigt beide Minitore gegen A und B und darf bei Balleroberung selbst abschließen (Abb. 1)
> Positionswechsel von A und B. C nach kurzer Zeit wechseln.

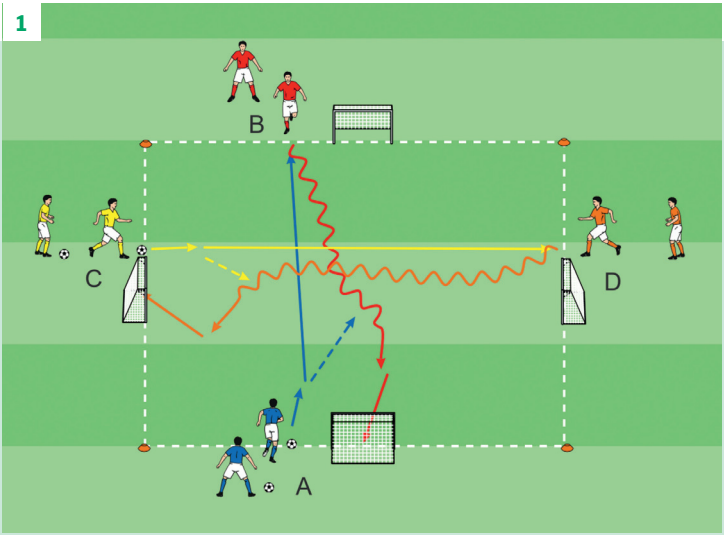
VARIATIONEN

> Staffelwettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?
> Der Trainer ruft Spielernamen von Bundesligisten. Die Kinder umdribbeln Hütchen in den Vereinsfarben der aufgerufenen Spieler (Abb. 2).

HINWEISE

> Koordinationsaufgaben spielnah gestalten.
> Staffelwettbewerbe motivieren die Kinder.

DRIBBELN

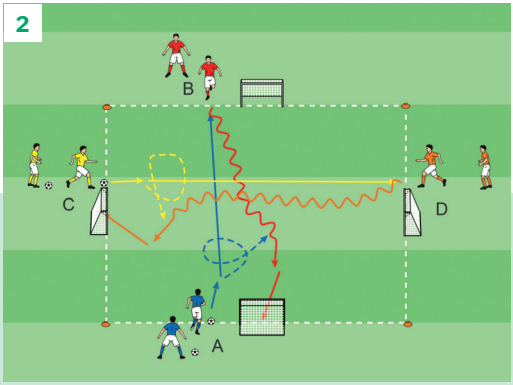


CHAOS-DUELLE

ORGANISATION

> Ein 15 x 20 Meter großes Feld mit 1 Minitor an jeder Seite markieren.

> Die Kinder auf die Positionen A bis D verteilen (A und C mit Bällen).



ABLAUF

> A passt zu B, C zeitgleich zu D.
> Anschließend spielen A gegen B und C gegen D jeweils im 1 gegen 1 auf die beiden gegenüberliegenden Minitore (Abb. 1).
> Nach Tor oder Ausball gehen die Spieler auf ihre Ausgangsposition zurück.

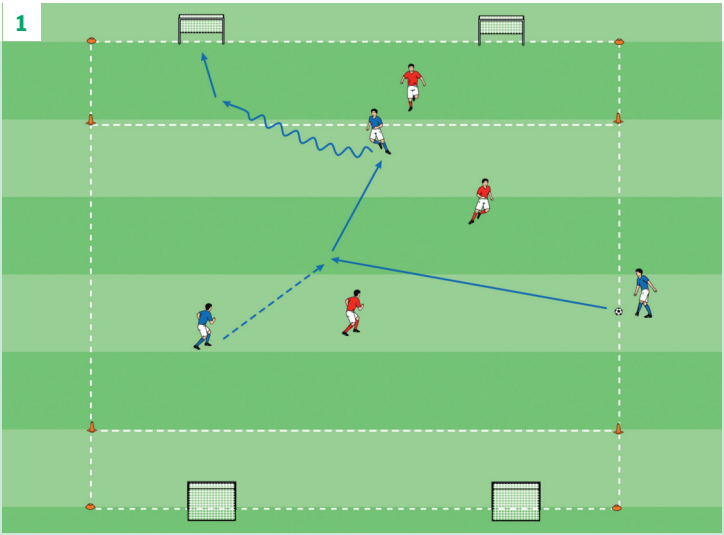
VARIATIONEN

> Wettbewerb: Welches Team erzielt die meisten Treffer?
> Treffer mit dem „schwächeren“ Fuß zählen doppelt.
> Der Passgeber führt nach dem Pass eine volle Drehung aus (Abb. 2).

HINWEISE

> 1-gegen-1-Situationen fördern das Ausprobieren von Finten.
> Das Dribbeln in spielnahen Situationen und unter Gegnerdruck verbessern.
> Ängste vor Zweikämpfen behutsam durch Erfolgserlebnisse abbauen.

PASSEN

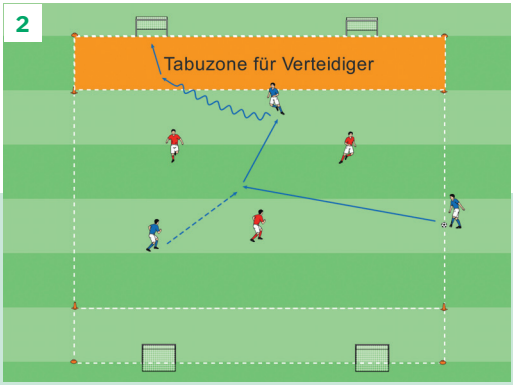


EINPASS-SPIEL

ORGANISATION

> Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit 4 Minitoren und zwei 5 Meter tiefen Schusszonen markieren.

> Die Spieler in 2 Teams einteilen.



ABLAUF

> 3 gegen 3, Treffer können nur innerhalb der Schusszonen erzielt werden.
> Den Ball nach Tor oder Ausball einpassen (Abb. 1).

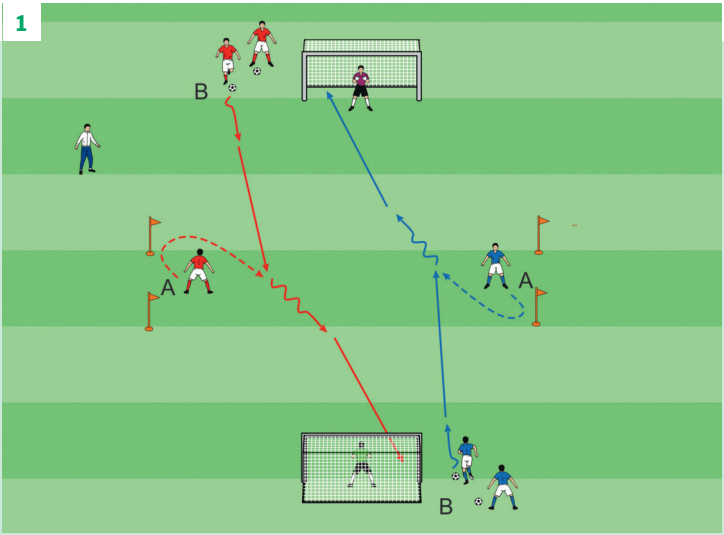
VARIATIONEN

> 2 gegen 2 oder 4 gegen 4
> In mehreren Feldern eine Turnierform spielen.
> Die Schusszonen dürfen vom verteidigenden Team nicht betreten werden (Abb. 2).

HINWEISE

> Kleine Fußballspiele fördern erfolgreiches Zusammenspiel.
> Das Einpassen sorgt für zusätzliche Passgelegenheiten.
> Ersatzbälle am Spielfeldrand sorgen für eine schnelle Spielfortsetzung.

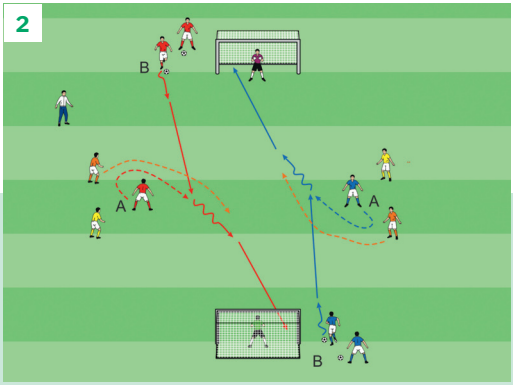
TORSCHUSS



TURBODREHUNG

ORGANISATION

> Im Abstand von 25 Metern 2 Jugendtore aufstellen und mit Torhütern besetzen.
> Mittig zwischen den Toren an beiden Seiten je 2 Stangen aufstellen.
> Die Kinder in 2 Teams einteilen.
> 1 Kind jedes Teams startet von Position A, alle anderen verteilen sich mit Bällen auf Position B.
> Der Trainer steht für alle Spieler gut sichtbar an der Seite.



ABLAUF

> Der Trainer hebt die linke oder rechte Hand.
> A orientiert sich zur vorderen (linke Hand) bzw. hinteren Stange (rechte Hand), fordert das Zuspiel und erhält einen Pass von B.
> A nimmt den Ball in Richtung Tor mit, dreht auf und schließt ab (Abb. 1).
> Anschließend Positionswechsel

VARIATIONEN

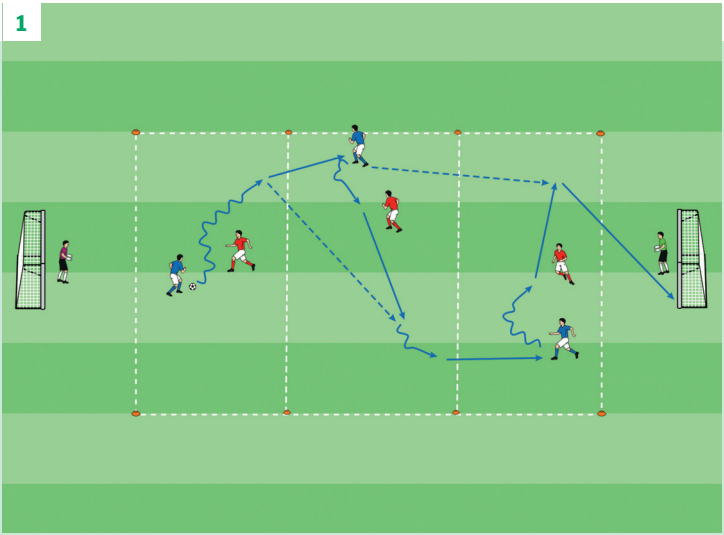
> A passt zurück zu B und erhält einen 2. Pass. Anschließend Torabschluss.
> Die Stangen durch aktive Verteidiger ersetzen, die A nachlaufen (Abb. 2).
> Bei Balleroberung schließen die Verteidiger selbst ab.
> Teamwettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

HINWEISE

> Den Torschuss aus allen Positionen üben.
> Den Gegnerdruck langsam einführen.

KLEINE FUSSBALLSPIELE

1



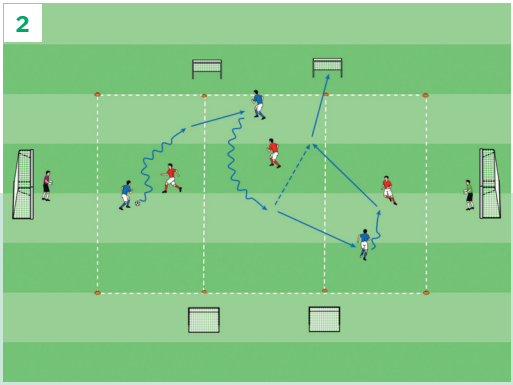
3-ZONEN-SPIEL

ORGANISATION

> Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren und gemäß Abbildung in 3 gleich große Zonen einteilen.

> 7 Meter hinter den beiden Grundlinien 2 Jugendtore aufstellen und mit Torhütern besetzen.

> 2 Teams einteilen, je 1 Spieler pro Zone.



ABLAUF

> 3 gegen 3 plus Torhüter.
> Das angreifende Team darf die Zonen wechseln, aber nur mit maximal 2 Spielern in einer Zone agieren.
> Die Verteidiger bleiben in ihrer Zone.
> Treffer dürfen nur aus den Zonen vor den Toren erzielt werden (Abb. 1).

VARIATIONEN

> Die Angreifer spielen auf beide (neutralen) Tore.
> Alle Spieler bleiben in ihrer Zone.
> Zusätzliche Minitore aufstellen, auf die nach 3 erfolgreichen Pässen abgeschlossen werden darf (Abb. 2).

HINWEISE

> Zonen fördern das Zusammenspiel.
> Überzahlsituationen in Spielformen schaffen.
> Die Kinder selbst Lösungen für Spielsituationen finden lassen.